

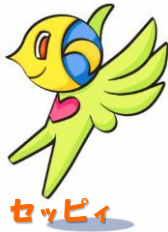
新献立

おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!

NO. 42



烏飼ナスくん



セッピー

雪見団子

☆冬が旬!! 大根☆

大根は栄養バランスに優れた野菜です。抗酸化作用を持つビタミンC、カルシウムや食物繊維もバランスよく含まれます。冬の大根は甘みが増してとてもおいしいです。これからの季節、鍋や煮物、おでんなど食卓に登場する機会も増えるので積極的に摂りましょう。また、消化酵素も含まれるので、大根おろしを料理に加えると消化も良い上に、味の変化がでます。大根おろしを使ったレシピを紹介します♪



材料1人分

平成24年12月14日の献立

A	鶏ひき肉	60g
	しょうが	2g
	青ねぎ	2g
	片栗粉	0.6g
	酒	2g
	白みそ	1g
	塩	1g
	こしょう	0.1g
	大根	30g
	片栗粉	2g
	薄口しょうゆ	2g
	酒	1g
	みりん	1g
	削り節	1g
塩	少々	

作り方

しょうが…すりおろして汁を絞る
青ねぎ…みじん切り
大根…すりおろして、片栗粉2gを混ぜる
汁は絞らない
削り節…30ccのだし汁をとる

- ①Aを合わせて団子を作る
- ②団子を湯に落とし入れる
- ③だし汁に薄口しょうゆ、酒、みりん、塩を入れて調味し、②の団子を入れ最後にすりおろした大根を入れる